REET 2025
LEVEL-1
वंदन बैच
EVS
पर्वतारोहण
LIVE
17-01-2025 04:00 PM

पर्वत
Mountain

पर्वतरोहण (Mountaineering)

पर्वतारोहण एक खेल, शौक या पेशा है जिसमें पर्वतों पर चलना, लंबी पदयात्रा, या उन पर चढ़ाई आदि शामिल है। चट्टान पर 90° का कोण बनाते हुए चला जाता है।

Mountaineering is a sport, hobby or profession that involves walking, hiking, or climbing mountains. The climb is done at a 90° angle to the rock.

पर्वतारोहण में होने वाली कठिनाइयाँ (Difficulties in mountaineering)

गिरती चट्टानें Falling rocks, गिरती बर्फ, falling snow, पहाड़ो से गिरना, mountain falls, हिमस्खलन, avalanches,

बर्फ की ढलानें, snow slopes, हिम दरारें, crevasses, मौसम, weather, ऊंचाई, altitude,

सौर विकिरण, solar radiation, ज्वालामुखीय गतिविधियां volcanic activity

ट्रैकिंग के लिये आवश्यक सामग्रियाँ (Necessary items for trekking)

ट्रैकिंग पर जाने से पूर्व सुबह के नाश्ते में सुबह विटामिन 'सी' और आयरन की गोलियों के साथ गर्म चॉकलेट वाला दूध दिया जाता है । सुबह सभी का मेडिकल चेकअप होता है।

Before going for trekking, hot chocolate milk is given along with vitamin C and iron tablets in the morning breakfast. Medical checkup of all is done in the morning.

नदी को पार करने के लिये नदी के एक किनारे से दूसरे किनारे तक एक मोटा, मज़बूत रस्सा बांधा जाता है। इसे दोनों किनारों पर बड़े-बड़े खूँटों से बांधा जाता है।

To cross the river, a thick, strong rope is tied from one bank of the river to the other. It is tied to big pegs on both the banks.

खाने का डिब्बा, पानी की बोतल, रस्सी, हुक, प्लास्टिक शीट, डायरी, टॉर्च, तौलिया, साबुन, जैकेट, सीटी, ग्लूकोज़, गुड़, चना और खाने-पीने का समान, पिट्टू बैग ट्रैकिंग के लिये आवश्यक सामग्रियाँ हैं।

Lunch box, water bottle, rope, hook, plastic sheet, diary, torch, towel, soap, jacket, whistle, glucose, jaggery, gram and eatables, pittu bag are the essential items for trekking.

उत्तर : ग्रुप लीडर को निम्नलिखित ज़िम्मेदारियाँ दी जाती हैं-

Answer: The following responsibilities are given to the group leader-

बाकी लोगों का सामान उठाने में मदद करना।

Helping others to carry their luggage.

पूरे ग्रुप के आगे बढ़ जाने पर ही आगे बढ़ना ।

Moving forward only after the entire group has moved ahead.

जो चल न पाए उसे हाथ पकड़कर चढ़ाना।

Holding the hand of one who cannot walk to help him/her climb.

रुकने के लिए जगह ढूँढना ।

Finding a place to stay.

साथी के बीमार पड़ने पर उसका ध्यान रखना।

Taking care of a companion if he/she falls ill.

सब के खाने-पीने का इंतज़ाम देखना ।

Making arrangements for food and drink for everyone.

और सबसे बड़ी बात तो यह कि ग्रुप के किसी भी सदस्य से गलती हो जाने पर हँसते हुए सजा भुगतने को तैयार रहना ।

And the most important thing is that if any member of the group makes a mistake, be ready to bear the punishment while smiling.

भारत के पर्वतारोही

बछेंद्री पाल / Bachendri Pal

Note → संसार की सर्वोच्च चोटी
Highest Peak of world
⇓
माउंट एवरेस्ट (नेपाल)
↳ 8848.86 m (लगभग)

- → नेपाल में स्थित
- → नेपाल → सागरमाथा
- → तिब्बत → चोमोलुंगमा

• बछेंद्री पाल भारत की पहली और विश्व की पांचवीं महिला थी जिन्होंने माउंटएवरेस्ट की चोटी पर चढाई की

Bachendri Pal was the first Indian and the fifth woman in the world to climb Mount Everest

• बछेंद्री पाल बचपन में एक पिकनिक में गई थी जहाँ वे 4000 मीटर ऊंची चोटी पर चढ़ गई थी तब ये कुल 12 वर्ष की थी

Bachendri Pal went to a picnic in her childhood where she climbed a 4000 meter high peak when she was just 12 years old

• ये उत्तराखंड के गढ़वाल एरिया में नाकुरी गांव में बड़ी हुई

She grew up in Nakuri village in Garhwal area of Uttarakhand

- इन्होंने नेहरू इंस्टिट्यूट ऑफ माउंटेनियरिंग से अपनी ट्रेनिंग भी इनके गाइडर ब्रिगेडियर ज्ञान सिंह थे

She also got her training from Nehru Institute of Mountaineering and her guide was Brigadier Gyan Singh

- 1984 में माउंटएवरेस्ट में जाने के लिए टीम मेंबर बनी

In 1984, she became a member of the team to go to Mount Everest

- 23 मई को दोपहर के 1:07 पर अपना पहला कदम 8848 मीटर ऊंची चोटी माउंटएवरेस्ट पर रखा,इनके साथ एक और मेंबर भी गई थी। ये एक साथ कदम नहीं रख पाए क्योंकि वहां जगह नहीं थी। तो पहले इन्होंने अपना कदम रखा उसके बाद अपना सिर झुकाया, झंडा फहराया और तस्वीरें भी

On 23 May at 1:07 in the afternoon, she took her first step on the 8848 meter high peak Mount Everest. Another member had also gone with her.

They could not step together because there was no space there. So first they took a step and then bowed their heads, hoisted the flag and also took pictures.

- माउंटएवरेस्ट को नेपाल में सागरमाथा भी कहते हैं

Mount Everest is also called Sagarmatha in Nepal

प्रेमलता अग्रवाल Premlata Agrawal

- 20 मई, 2011 को इन्होंने 48 वर्ष की आयु में माउण्ट एवरेस्ट शिखर फतह किया।
- On 20 May 2011, she conquered Mount Everest at the age of 48.
- तो वहीं 23 मई, 2013 को 50 वर्ष की उम्र में उत्तरी अमेरिका के अलास्का के माउण्ट मैकन्ले पर फतह हासिल करने वाली वे प्रथम भारतीय महिला बनी।
- On 23 May 2013, at the age of 50, she became the first Indian woman to conquer Mount McKinley in Alaska, North America.

→ उत्तरी अमेरिका महाद्वीप की सर्वोच्च चोटी।
Highest Peak of North America Continent.
→ इसे माउण्ट डेनाली भी कहा जाता है।

ध्यातव्य रहेः- प्रेमलता अग्रवाल दुनिया के सातों महाद्वीपों के सर्वोच्च शिखर पर चढ़ने वाली पहली भारतीय महिला है।

It may be noted that Premlata Agrawal is the first Indian woman to climb the highest peaks of all the seven continents of the world.

Note -> सातों महाद्वीपों के सर्वोच्च शिखर (Highest Peak) पर चढ़ने वाली सबसे कम उम्र की भारतीय महिला हाल ही में काम्या कार्तिकेयन बनीं।

संतोष यादव Santosh Yadav

- ❖ उन्हें माउण्ट एवरेस्ट शिखर पर 2 बार चढ़ाई करने वाली दुनिया की सबसे कम उम्र की पहली महिला का गौरव हासिल है (पहली बार माउण्ट एवरेस्ट पर चढ़ाई मई, 1992 में तथा दूसरी बार मई, 1993 में की)
- ❖ She has the distinction of being the youngest woman in the world to climb Mount Everest twice (she first climbed Mount Everest in May 1992 and second time in May 1993)

अंशु जमसेंपा Anshu Jamsenpa

-
-
- अंशु जमसेंपा ने सर्वप्रथम 12 मई, 2011 को माउण्ट एवरेस्ट शिखर को फतह किया।
- Anshu Jamsenpa first conquered Mount Everest on 12 May 2011
- तथा वर्ष 2013 में सुरजित सिंह के नेतृत्व में माउण्ट एवरेस्ट को फतह किया।
- And in the year 2013, she conquered Mount Everest under the leadership of Surjit Singh.

❖ उन्होंने वर्ष 2017 में पांच दिनों के भीतर, पहली सीजन में दो बार माउण्ट एवरेस्ट की चोटी पर चढ़ने वाली दुनिया की पहली महिला बनने का गौरव प्राप्त किया।

❖ In the year 2017, she achieved the distinction of becoming the first woman in the world to climb Mount Everest twice in the first season, within five days.

अरूणिमा सिम्हा Arunima Simha

❖

- ❖
- ❖ अरूणिमा सिन्हा पूर्व में राष्ट्रीय फुटबाल खिलाड़ी रही।
- ❖ Arunima Sinha was formerly a national football player.
- ❖ ट्रेन हादसे के दौरान पैर में लगी गम्भीर चोट के कारण डॉक्टर द्वारा जान बचाने के लिए इनके पैर को काटना पड़ा।
- ❖ Due to a serious leg injury during a train accident, the doctor had to amputate her leg to save her life.

- ❖ बछेन्द्री पाल के सम्पर्क में आने के बाद इन्होंने नेहरू इंस्टीट्यूट ऑफ माउण्टेनियरिंग, उत्तरकाशी में प्रोस्थेटिक (कृत्रिम) पैर के साथ बुनियादी पर्वतारोहण पाठ्यक्रम में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।
- ❖ After coming in contact with Bachendri Pal, she excelled in the basic mountaineering course with a prosthetic leg at the Nehru Institute of Mountaineering, Uttarkashi.
- ❖ वर्ष 2012 में इनके द्वारा द्वीप शिखर (6150 मीटर) की चढ़ाई की गई।
- ❖ In the year 2012, she climbed Dweep Peak (6150 meters),
- ❖ तो वहीं 21 मई, 2013 को प्रातः 10 बजकर 55 मिनट पर इन्होंने माउण्ट एवरेस्ट की चोटी पर फतह हासिल की
- ❖ While on 21 May 2013 at 10:55 am, she conquered the peak of Mount Everest

- और इसके साथ ही माउण्ट एवरेस्ट पर चढ़ने वाली पहली भारतीय दिव्यांग महिला का गौरव हासिल किया।
- And with this, she achieved the distinction of being the first Indian disabled woman to climb Mount Everest.

Class Ended